



JAK SIĘ UCZYĆ, ŻEBY SIĘ NAUCZYĆ – CZYLI NIE TAKA NAUKA STRASZNA

Dekalog uczenia się:

1. Właściwe miejsce i pora

Zapewnij sobie spokojne miejsce do odrabiania lekcji; Unikaj uczenia się w łóżku lub w miejscach, które kojarzą się z rozrywką i snem; Ogranicz oglądanie telewizji, wyłącz telefon, usuń inne bodźce, które mogą przeszkadzać (np. niepotrzebne rzeczy na biurku); Rób sobie przerwy w odrabianiu zajęć. Ale: unikaj w przerwie ciekawych zajęć, lub przypominających uczenie się.

Wyznacz określony czas na odrabianie lekcji, np.: o czwartej, po kolacji, przed oglądaniem telewizji, itp.; Najlepiej, w opinii specjalistów umysłowo pracuje się w godz. od 8.00 do 11.00 i od 14.00 do 17.00; W żadnym wypadku nie powinieneś uczyć się po obfitym posiłku, gdyż organizm nastawiony jest na trawienie oraz po godzinie 20.00, aby nie tracić cennych dla zdrowia godzin snu.

2. Skojarzenia

Ucząc się, staraj się kojarzyć nową wiedzę z wiadomościami już przyswojonymi; Szukaj śmiesznych skojarzeń. Ułatwia to zapamiętywanie; Kojarzenie treści z obrazami;

3. Urozmaicenia

Nie każda nauka wymaga nauki przy biurku – w różnych częściach pokoju możesz wybrać sobie kącik nauk ścisłych (matematyki, fizyki – przyda się biurko ze względu na rozwiązywanie zadań), kącik językowy, itp.; Urozmaicenie treści podczas nauki - nie wolno zbyt długo koncentrować się na jednym temacie. Najlepiej skakać po przedmiotach;

4. Porządek

Sporządzanie codziennie listy spraw do załatwienia. Powinieneś zaznaczać na niej każde wykonane zadanie; Organizacja pracy: - trzymanie przyborów szkolnych w jednym miejscu. - kalendarz, w którym będziesz mógł notować zadane prace domowe; Porządek w pokoju i miejscu do nauki i tzw. twórczy bałagan;

5. Wszystkimi zmysłami

Ludzie generalnie pamiętają * 10% tego, co słyszą, * 20% tego, co widzą, * 30% tego, o czym rozmawiają, * 90% tego, co robią.

6. Zawsze planowo

Zanim przystąpisz do nauki powinieneś dokładnie zaplanować: kiedy i gdzie będziesz się uczyć; czas i miejsce nauki;

PO CO UCZYĆ SIĘ Z PLANEM?

1. Tworzenie planu wzmacnia poczucie wpływu na to, co się robi.
2. Plan zakłada twoją aktywną rolę w radzeniu sobie w różnych sytuacjach.
3. Planowanie chroni przed wyuczoną bezradnością, tj. poczuciem, że i tak nic od nas nie zależy.
4. Dobrze skonstruowany plan zapewnia odpowiednie proporcje nauki i odpoczynku.
5. Dobrze skonstruowany plan przynosi efekty w nauce.

7. Powtórki

Powtarzanie lekcji po jej zakończeniu, sprawia, że mniej czasu i wysiłku trzeba włożyć by odświeżyć wyuczony materiał; efektywne powtarzanie materiału - aby nauka była efektywna, musisz unikać bezmyślnego powtarzania materiału z lekcji; rozłóż powtórzenia w czasie;

8. Zadania domowe

Kolejność odrabiania lekcji:

- **zła** - odrabianie lekcji jedna po drugiej z tego samego bloku, np. historia i język polski;
- **prawidłowa** - odrabianie lekcji jedna po drugiej kontrastującej z sobą np. historia – matematyka; odrabianie na przemian zadań pisemnych, a potem ustnych; zaczynanie zawsze od najtrudniejszych, kończenie na najłatwiejszych (ulubione przedmioty);

9. Nagrody i oceny

Wzmocnienie pozytywne - nagroda mniejsza, ale natychmiastowa, działa bardziej motywująco, niż nagroda duża, ale odległa w czasie; Pamiętaj, że za każdy trud, również za trud nauki, warto siebie samego nagradzać; ważne, aby była to rzeczywiście nagroda, która sprawi, że następnego dnia weźmiecie się za naukę z werwą i ochotą;

10. Poczucie własnej wartości

Miłość rodziców do was, która nie jest uwarunkowana wynikami w nauce; Pomoc we właściwej samoocenie swoich możliwości; Konstruktyna krytyka i adekwatna ocena.

POWODZENIA :)